

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗΝ
ΚΑΛΗ ΖΩΗ
- ✓ ΓΙΑΤΙ ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΑΙ!
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΤΟ ΒΙΩΜΑ ΤΗΣ ΗΓΕΣΙΑΣ
- ✓ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΟΥΝ
- ✓ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ
- ✓ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΕΡΗΦΑΝΟΙ ΓΙΑΤΙ

γιατί ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΑΙ!

Εξελίσσομαι ως άνθρωπος, γιατί το αποφάσισα. Γιατί έχω την θέληση να επιμείνω να ξεπεράσω πράγματα (φόβους, αναστολές, αποτυχίες), όταν οι άλλοι προτιμούν την φυγή.

Αγωνίζομαι ψύχραιμα απέναντι σε κάθε αντιξοότητα.

Κοιτάζω στα μάτια την αμφιβολία, τον φόβο, την ανασφάλεια, τις παγίδες της λογικής, ώσπου να φύγουν από μπροστά μου. Δεν ισχυρίζομαι ότι είμαι υπεράνθρωπος. Απλώς επιμένω, ώσπου να βαρεθούν και να φύγουν,

Κίνητρό μου είναι οι επιδόσεις μου. Όχι η υπερηφάνεια, επειδή αυτή είναι παγίδα, που θολώνει το νου και σκοτώνει την καρδιά.

Αν πέσω θα σηκωθώ. Αν κλάψω, θ' ανοίξω το παράθυρο να μπει καθαρός αέρας. Αν πληγωθώ, θ' αφήσω τον χρόνο να γιατρέψει τις πληγές μου, διατηρώντας την καρδιά μου καθαρή από την μνησικακία.

Κάθε ημέρα επιδιώκω να βελτιώνομαι. Κάθε στιγμή αφήνω τα μάτια μου ανοιχτά, επειδή θέλω να μοιράζομαι τις χαρές της ζωής με όποιον βρεθεί στον δρόμο μου.

Δεν σταματώ. Προχωρώ και πιστεύω ότι αυτά που επιθυμώ ήρθαν ήδη - έστω κι αν ακόμη δεν φανερώθηκαν!

Σημείωμα από τον Έκδοτη

οι καλές ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

κάνουν την ΚΑΛΗ ΖΩΗ

Ο περισσότερος χρόνος της ημέρας μας αφιερώνεται στο να παίρνουμε μικρές και μεγάλες αποφάσεις. Επιπλέον, σπαταλούμε ακόμη περισσότερο χρόνο για να διορθώσουμε τις συνέπειες από αποφάσεις που πήραμε “στο πόδι”, βιαστικά και λανθασμένα, παραβλέποντας σημαντικούς παράγοντες. Αποφάσεις παίρνουμε για μικρά ζητήματα (π.χ. τί να φάμε για πρωινό και πώς να ντυθούμε), αλλά και για πιο σημαντικά, όπως: με ποιόν θα κάνουμε παρέα, με ποιούς θα συνεργαστούμε ή με ποιόν θα μοιραστούμε μια ζωή.

Η καλή ή όχι διαχείριση των υποθέσεών μας, επαγγελματικών και προσωπικών, εξαρτάται από τις αποφάσεις που παίρνουμε. Το να πάρουμε μια **καλή απόφαση** συνήθως εξαρτάται από το πόσο **καλές πληροφορίες** έχουμε. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί ότι άτομα και μικρές ομάδες καταλήγουν σε αποφάσεις που είναι περισσότερο ισορροπημένες, όταν εξετάζουν όσο το δυνατόν περισσότερες πτυχές ενός επιχειρηματικού ή προσωπικού ζητήματος.

Παρ' όλα αυτά, οι εξωτερικοί παράγοντες δεν είναι οι μόνοι, που χρειάζεται να λαμβάνουμε υπ' όψιν μας κάνοντας μια επιλογή. Οι αποφάσεις μας επηρεάζονται έντονα από την **συμπεριφορά** και τις **προσωπικές αξίες και αρχές** μας. Αν κάποιος θέλει να κινητοποιεί και να εμπνέει τον εαυτό του και άλλους, για ένα εκπληκτικό και δυναμικό αποτέλεσμα, είναι καλό να:

- ◆ Έχει ένα σαφώς καθορισμένο ηθικό σκοπό, ο οποίος αντικατοπτρίζει τις αξίες και τις αρχές του.
- ◆ “**Φιλτράρει**” τις αποφάσεις που λαμβάνει, **μέσα από τις αξίες** αυτές.
- ◆ Δημιουργεί ένα περιβάλλον, στο οποίο οι άλλοι έχουν το αίσθημα ότι **“ανήκουν”** σε κάτι σημαντικό, σε κάτι σπουδαίο.
- ◆ Διαθέτει ο ίδιος ένα ευρύ φάσμα **ηγετικών ικανοτήτων** και ενθαρρύνει και άλλους να καλλιεργούν αυτές τις ικανότητες.

Ακολουθώντας αυτές τις βασικές αρχές, μπορείτε να βελτιώσετε κατά πολύ την ποιότητα των αποφάσεών σας, να μειώσετε τον χρόνο που σπαταλάτε σε “λάθος δρόμους”, να κερδίσετε μια πιο καλή και γεμάτη ζωή, που να ταιριάζει στις αρχές, τις αξίες και τις δυνατότητές σας.

Στο σεμινάριο **“Βίωμα της Ηγεσίας”** μπορείτε, αν θέλετε, να γνωρίσετε και να καλλιεργήσετε πολλές από τις “αρετές”, που διακρίνουν έναν πραγματικό ηγέτη.. Έναν ηγέτη της ζωής!

Ο εκδότης
Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Τα μωρά που θηλάζουν έχουν, γενικά, ηπιότερους κολικούς, σε σχέση με εκείνα που τρέφονται με ξένο γάλα. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζει η μητέρα ότι η διατροφή της δεν επηρεάζει ουσιαστικά τους κολικούς, γι' αυτό δεν χρειάζεται να στερείται βασικές τροφές.

♦ Στην Βαβυλώνα, πριν 4000 χρόνια πριν, συνηθιζόταν, ένα μήνα μετά τον γάμο, ο πατέρας της νέφης να προσφέρει στον γαμπρό ένα υδρομέλι για να πίνει. Το υδρομέλι ήταν μύζα με μέλι και, επειδή το ημερολόγιο βασιζόταν τότε στην Σελήνη (moon), ο μήνας αυτός ονομάστηκε honeymoon.

♦ Τα αγόρια αρέσκονται σε ομαδικά, ανταγωνιστικά παιχνίδια, ενώ τα κορίτσια σε παιχνίδια, όπου ενισχύεται η συναισθηματική έκφραση (π.χ. κούκλες) και στα οποία δεν υπάρχει νικητής και ηττημένος. Επίσης τα αγόρια μαθαίνουν να αποφεύγουν κάθε στοιχείο που θεωρείται "θηλυκό", τον υπερβολικό συναισθηματισμό, την εξάρτηση και την αδυναμία, κάτι που ενισχύει το κίνητρό τους για επιτυχία.

♦ Ένας λόγος για τον οποίο είναι δύσκολο να κρατήσει κάποιος ένα μυστικό, είναι ότι τα μυστικά τείνουν να καταλαμβάνουν περισσότερο χώρο στον εγκέφαλο του ανθρώπου, όσο αυτός προσπαθεί να μην τα σκέπτεται.

♦ Σε μελέτη που πραγματοποιήσαν Βρεταννοί επιστήμονες με υγιείς εθελοντές, ηλικίας 60 έως 81 ετών, διαπίστωσαν ότι, έπειτα από οκτώ εβδομάδες καθημερινής κατανάλωσης δύο ποτηριών χυμού πορτοκαλιού, βελτιώθηκε σημαντικά η μνήμη, η ομιλία και ο χρόνος αντίδρασής τους. Οι επιστήμονες αποδίδουν τα οφέλη σε ωρισμένα θρεπτικά συστατικά της οικογένειας των φλαβονοειδών, που περιέχουν σε αφθονία τα πορτοκάλια.

ΤΟ ΒΙΩΜΑ ΤΗΣ ΗΓΕΣΙΑΣ

Έχει τύχει να είστε σε μια παρέα και να ρωτά κάποιος «τί θέλετε να κάνουμε;» και όλοι να απαντούν «δεν με πειράζει, ό,τι θέλετε εσείς...» και να μην αποφασίζει κανείς;

Κάθε μέρα χρειάζεται να διαχειριστούμε τον εαυτό μας, να πάρουμε αποφάσεις και να τις εφαρμόσουμε. Ερχόμαστε σε επαφή με τα μέλη της οικογενείας μας, με φίλους, με συνεργάτες στην εργασία μας... Κάθε στιγμή είναι μια ευκαιρία που απαιτεί από εμάς να είμαστε ηγέτες.

Τί θα κάνουμε με την οικογένειά μας το σαββατοκύριακο; Τί θα κάνουμε με τους φίλους μας; Πώς θα επηρεάσουμε τους συνεργάτες μας και θα τους κινητοποιήσουμε σε πιο αποτελεσματική δράση; Δεν χρειάζεται να ονομάζεστε «διευθυντής τμήματος» ή «ιδιοκτήτης» σε μια εταιρεία. Ακόμη και ένας αποθηκάριος μπορεί να είναι ηγέτης στον τομέα του.

Θέλετε να είστε ένας «ό,τι να' ναι ηγέτης» ή ένας δυναμικός άνθρωπος, που κάνει την διαφορά;

Μερικά από τα θέματα, που αναφέρονται στο σεμινάριο «ΒΙΩΜΑ ΤΗΣ ΗΓΕΣΙΑΣ» είναι:

- Ποια από τα «χαρακτηριστικά του ηγέτη» έχετε και πώς να βασιστείτε σε αυτά για καλύτερα αποτελέσματα
- Ποια «χαρακτηριστικά» χρειάζεται να αναπτύξετε περισσότερο
- Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά με μια ομάδα ή με τον εαυτό σας
- Πρακτικές για το πώς να μετατρέπετε τα προβλήματα σε ευκαιρίες

Το πρόγραμμα για το 2ο μέρος του σεμιναρίου πραγματοποιείται ως εξής:

Αθήνα:	Δευτέρα 8/2, 5-8μ.μ.	Κ. Λουκάρεως 6, Αμπελόκηποι
Θεσ/νίκη:	Σάββατο 13/2, 5-8μ.μ.	Αδριανουπόλεως 3, Καλαμαριά
Ηράκλειο:	Τετάρτη 17/2, 5-8μ.μ.	Λασιθίου 30
Χανιά:	Κυριακή 21/2, 5-8μ.μ.	Ι. Σφακιανιάκη 9

Δηλώστε εγκαίρως συμμετοχή στο 210 - 64 22 002

Δεν χρειάζεται να έχετε παρακολουθήσει το 1ο μέρος για να συμμετέχετε στο 2ο. Αν, όμως, θέλετε να γνωρίζετε τί ειπώθηκε και στο το 1ο μέρος, υπάρχει το CD «Βίωμα της Ηγεσίας» CD 1 και 2.

CD Το Βίωμα της Ηγεσίας

Το 1ο μέρος του σεμιναρίου «Το Βίωμα της Ηγεσίας» παρουσιάζεται σε 2 CD, στα οποία αναπτύσσονται τα εξής θέματα:

- Τα χαρακτηριστικά του ηγέτη. Ποια έχετε και ποια σας λείπουν;
- Καλλιεργήστε ένα όραμα, που να σας κινητοποιεί
- Αποτελεσματική κριτική και έπαινος που οδηγούν σε βελτίωση
- Προφυλαχθείτε από την αρνητικότητα και παραμείνετε θετικός/ή

CD Οι Νόμοι της Δημιουργίας

Στην σειρά των CD «Οι Νόμοι της Δημιουργίας» δίνονται οι 7 νόμοι, που μας βοηθούν να δημιουργούμε αποτελέσματα στην ζωή μας, να προσελκύουμε ευκαιρίες και να ξεπερνάμε εμπόδια.

Σε αυτό το CD δίνονται οι πρώτοι δύο νόμοι:

- Ο Νόμος της Έλξης
- Ο Νόμος της Ηθελημένης Δημιουργίας

Τα CD περιλαμβάνουν θεωρία και βιωματικές ασκήσεις.

Τηλ. 210 64 22 002 • www.1stepsuccess.com

ΣΗΜΑΔΙΑ που προειδοποιούν

ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ

Μία πολύ συνηθισμένη “ασθένεια” της εποχής μας είναι η **υπερκόπωση**. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι αυξημένες υποχρεώσεις οδηγούν σ’ αυτήν τόσο τους άνδρες όσο και τις γυναίκες. Η **συσσωρευμένη και χρόνια κόπωση** προκαλεί ραγδαία εξάντληση, με αποτέλεσμα να εκτελούμε με δυσκολία ακόμα και τις καθημερινές μας εργασίες.

Ποιά είναι όμως τα προειδοποιητικά σημάδια της υπερκόπωσης; Για να καταλάβετε ότι κινδυνεύετε άμεσα από υπερκόπωση παρατηρήστε μήπως:

- Δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε.
- Είστε μονίμως σε εγρήγορση.
- Εκνευρίζεστε με το παραμικρό.
- Δεν έχετε όρεξη να πάτε για δουλειά ή να ασχοληθείτε με οποιοδήποτε δραστηριότητα που σας “ξεκούραζε” παλαιότερα.
- Πίνετε πολλούς καφέδες.
- Δεν θυμάστε ημερομηνίες και γεγονότα.
- Σας έχει πιάσει υπνηλία, ενώ έχετε τα μάτια σας ανοικτά.
- Έχετε πολύ αυξημένη όρεξη.

Η υπερκόπωση αποτελεί την αιτία πολλών δεινών για την υγεία σας. Καλό είναι αν διαπιστώσετε ότι έχετε όλα αυτά τα προειδοποιητικά σημάδια να απευθυνθείτε στον γιατρό σας. Κι αυτό γιατί οι συνέπειες της υπερκόπωσης μπορεί να είναι καταστροφικές για την υγεία σας σε βάθος χρόνου.

Οι κίνδυνοι που παραμονεύουν είναι μεταξύ άλλων:

- Εγκεφαλικά επεισόδια.
- Υψηλή αρτηριακή πίεση και χοληστερίνη.
- Έντονο άγχος και στρες.
- Παχυσαρκία.
- Εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Κατάθλιψη.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Και μια και αναφερθήκαμε στην **κατάθλιψη** πρέπει να σας ενημερώσουμε ότι δεν επηρεάζει μόνο τους ενήλικες. Τόσο οι **έφηβοι**, όσο και τα **μικρά παιδιά** είναι εξίσου πιθανόν να εκδηλώσουν συμπτώματα κατάθλιψης.

Κι αν στους εφήβους και τους ενήλικες τα συμπτώματα είναι αρκετά αναγνωρίσιμα, πολλοί γονείς αδυνατούν να τα αντιληφθούν εγκαίρως στα μικρά τους παιδιά.

Η δρ. Ναβίνα Έβανς, ψυχίατρος στο νοσοκομείο Carlo Nightingale του Λονδίνου και ο δρ Ντέιβιντ Κίνγκσλεϊ, παιδοψυχίατρος στο νοσοκομείο Cheadle Royal επισημαίνουν:

“Υπάρχουν τρόποι για να εντοπίσετε τις διαφορές μεταξύ των “κανονικών” μεταπτώσεων στην διάθεση του παιδιού και των πρώιμων σημάδιών ενός πιο σοβαρού συναισθηματικού προβλήματος υγείας.

“Τα εμφανή σημάδια που πρέπει να προσέχετε περιλαμβάνουν την κακή διάθεση και την δυστυχία, που συνοδεύονται από κλάματα και ευερεθιστότητα, χωρίς να συμβαίνει κάτι συγκεκριμένο.

“Προσέξτε επίσης τις αντιδράσεις του παιδιού όταν συμβαίνει κάτι λυπηρό. Π.χ. όταν κάποιος πεθαίνει, είναι φυσιολογικό για όλους στην οικογένεια να αισθάνονται στενοχωρημένοι. Αλλά αν αισθάνεστε ότι η αντίδραση του παιδιού σας είναι πάρα πολύ ακραία ή συνεχίζεται για πολύ καιρό, τότε αυτό θα μπορούσε να είναι σημάδι κατάθλιψης.

“Εάν ένα παιδί δεν είναι σε θέση να λειτουργήσει καλά στο σχολείο και έχει χάσει το ενδιαφέρον του για τα πράγματα που στο παρελθόν το ενδιέφεραν, αυτό είναι επίσης ένα σημαντικό σημάδι. Κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει στην κοινωνική του απομόνωση.

“Όλα αυτά είναι ενδείξεις ότι η κακή διάθεση προκαλεί σημαντική βλάβη στο παιδί”.

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Μία ημέρα ο ρήτορας Αισχίνης πλησίασε τον Σωκράτη θέλοντας να γίνει μαθητής του, και του είπε:

- Είμαι φτωχός άνθρωπος και δεν έχω τίποτε να σου προσφέρω. Σου προσφέρω όμως τον εαυτό μου.

Και ο Σωκράτης του απάντησε:

- Δεν βλέπεις ότι μου προσφέρεις το πιο μεγάλο δώρο; Ο άνθρωπος, ιδιαίτερα ο νέος που κάνει τα πρώτα του βήματα στην ζωή, πρέπει να αυτοπροσδιοριστεί όχι με την παρούσα οικονομική του κατάσταση, αλλά με βάση τις φιλοδοξίες και τα όνειρά του. Διότι όταν σκέπτεται επίμονα κάτι, είναι αναπόφευκτο να το προσελκύσει. Ο άνθρωπος αυτός δεν αφήνεται να νικηθεί. Δεν γίνεται σκλάβος των περιστάσεων. Ξέρει ότι πολλά μπορεί ν’ αλλάξουν, αρκεί να καταφέρει να επικεντρώσει τις σκέψεις του σταθερά, “μαγικά” σ’ αυτό που θέλει από την ζωή και όχι σ’ αυτά που βλέπει γύρω του και συχνά τον απογοητεύουν.

Ο μεγάλος Τσάρλι Τσάπλιν λέει στην αυτοβιογραφία του με τίτλο “Η ζωή μου”:

“Δούλεψα ως πωλητής εφημερίδων, υπάλληλος σε

τυπογραφείο, σε εργαστήριο με φυσητά γυαλιά, έκανα τα θελήματα στο γραφείο ενός γιατρού και πολλά άλλα. Όλο αυτό τον καιρό όμως δεν ξέχασα στιγμή τον τελικό μου στόχο: να γίνω ηθοποιός. Έτσι, ανάμεσα στις δουλειές, φορούσα καθαρό πουκάμισο και εμφανιζόμουν στο θεατρικό πρακτορείο Μπλάκμορ”.

Μία ημέρα, αφού είχαν περάσει πολλοί μήνες που χτυπούσε επίμονα την πόρτα της μοίρας, σταμάτησαν ως δια μαγείας να τον αγνοούν, τον κάλεσαν στο πρακτορείο και του πρότειναν τον πρώτο του ρόλο. “Γύρισα με το λεωφορείο μεθυσμένος από χαρά”, γράφει στο βιβλίο του. “Ξαφνικά είχα αφήσει πίσω μου την μιζέρια και πραγματοποιούσα ένα όνειρο που καλλιεργούσα εδώ και καιρό, ένα όνειρο για το οποίο μιλούσα συχνά με ενθουσιασμό στη μητέρα μου. Θα γινόμουν ηθοποιός!”.

Ο νεαρός Τσάρλι Τσάπλιν ενεργούσε “σαν να...” Δεν άφησε να τον συντρίψουν οι εξευτελιστικές εξωτερικές περιστάσεις. Τον έτρεφε το όνειρό του. Αυτό ήταν το μυστικό της επιτυχίας του.

ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΕΡΗΦΑΝΟΙ ΓΙΑΤΙ...

Ο Τόμι Λη γεννήθηκε στην Αθήνα, αλλά μεγάλωσε στο Λος Άντζελες. Έγινε διάσημος μουσικός και ποτέ του δεν έπαψε να αισθάνεται Έλληνας. Απόδειξη το παρακάτω κείμενο που δημοσίευσε στην προσωπική του ιστοσελίδα, ένα κείμενο για την Ελλάδα που αγαλιάστηκε από τους θαυμαστές του από την πρώτη στιγμή. Και να τί έγραφε:

Χαιρόμαστε που είμαστε Έλληνες!!!

Επειδή είμαστε μια μικρή, φτωχή χώρα, γεμάτη από ανθρώπους με μεγάλες καρδιές και πλούσια συναισθήματα.

Επειδή ποτέ δεν επισκεπτόμαστε κάποιον με άδεια χέρια.

Επειδή δεν υπάρχει τρόπος να εξηγήσεις σε έναν ξένο την σημασία της λέξης "λεβεντιά".

Επειδή υπάρχει ακόμη κάτι πολύτιμο στις ελληνικές οικογένειες.

Επειδή είμαστε διασκορπισμένοι σε όλο τον πλανήτη.

Επειδή έχουμε την λέξη "φιλότιμο", που δεν συναντάται σε άλλη γλώσσα.

Επειδή όταν οι ξένοι δεν μπορούν να βρουν λέξη για κάτι, χρησιμοποιούν μία δική μας.

Επειδή προτιμάμε να μοιραζόμαστε τα προβλήματά μας στις δύσκολες ώρες με φίλους και την οικογένειά μας και όχι με ψυχιάτρους

Επειδή ο Σωκράτης, ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης ήταν Έλληνες.

Επειδή γεννήσαμε την Δημοκρατία.

Επειδή ανακαλύψαμε την λογική.

Επειδή από εμάς ξεκίνησε η επιστήμη.

Επειδή ανακαλύψαμε το θέατρο.

Επειδή καταλαβαίνουμε την διαφορά μεταξύ του έρωτα και της αγάπης και τα βιώνουμε και τα δύο με πάθος.

Επειδή δώσαμε τον όρκο "Ελευθερία ή Θάνατος" και τον τηρήσαμε για αιώνες.

Επειδή δεν ντρεπόμαστε όταν κλαίμε.

Επειδή χορεύουμε όταν είμαστε θλιμμένοι.

Επειδή δουλεύουμε για να ζήσουμε και δεν ζούμε για να δουλεύουμε.

Επειδή το 97% των αστέρων έχουν ελληνικά ονόματα.

Επειδή αν κάποιος φωνάζει "αδελφέ" στον δρόμο κάποιος θα γυρίσει να τον κοιτάξει.

Επειδή οι εκκλησίες μας δεν είναι σκοτεινές, αλλά πλημμυρίζουν από ένα ξεχωριστό φως.

Επειδή οι γονείς δεν ξεχνούν την ύπαρξή μας όταν γινόμαστε 18 χρόνων.

Επειδή όταν θέλουμε να μαυρίσουμε το καλοκαίρι, απλά πεταγόμαστε στην κοντινότερη παραλία.

Επειδή δεν "μασάμε", ούτε δυσκολευόμαστε με κάθε μορφή χιούμορ.

Επειδή όταν ενωνόμασταν κάτω από την φλόγα των Ολυμπιακών Αγώνων στέλναμε μήνυμα ενότητας και ειρήνης.

Επειδή ο ουρανός μας είναι γαλανόλευκος και έχει ένα ξεχωριστό φως.

Επειδή οι θάλασσές μας έχουν ένα υπέροχο μπλε χρώμα σε όλες τις αποχρώσεις, και όχι γκρι.

Επειδή το 40% των λημμάτων του λεξικού της Οξφόρδης είναι λέξεις ελληνικές.

Επειδή ξέρουμε τί σημαίνει κέφι και πώς να ζήσουμε με αυτό.

ΒΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΛΟΓΙΑ

α. Η πόρτα είναι για το κατώφλι ό,τι η στέγη για:

1) Το πλακάκι. 2) Το κεραμίδι. 3) Το αέτωμα. 4) Το γείσο. 5) Την ποδιά.

β. Το κάρβουνο είναι για το μαύρο ό, τι το σμαράγδι για:

1) Το μπλε. 2) Το πράσινο. 3) Το άσπρο. 4) Το κόκκινο. 5) Το μωβ.

γ. Η χωρητικότητα είναι για το λίτρο ό,τι το μήκος για:

1) Το βάρος. 2) Την διάρκεια. 3) Το μέτρο. 4) Τον όγκο. 5) Την μάζα.

δ. Το τετράγωνο είναι για τον κύβο ό,τι ο κύκλος για:

1) Τον κώνο. 2) Το οκτάεδρο. 3) Τον κύλινδρο. 4) Την περιφέρεια. 5) Την σφαίρα.

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Ο κυρ-Λαγός, όταν θα συναντήσει την κυρία Χελώνα, θα έχει διανύσει 15 χιλιόμετρα.

ΤΕΣΤ

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΤΡΙΤΟ,
ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 146 - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2016
ΚΥΡΙΛΛΟΥ ΛΟΥΚΑΡΕΩΣ 6
114 71 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. 210-6447.903, FAX 210-6424.266

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Δημήτριος Μπούκας
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Δημ. Μπούκας
Υπεύθ.τυπογραφείου: Παναγιώτης Νταλακούρας
Αριανίτου 13, 114 72 ΑΘΗΝΑ
ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

Κωδ. Ταχ. 2750

